

Tacos de Sorpresitas de Dragn

Makes: 12 or 48 servings

12 Servings 48 Servings

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Tortillas, trigo integral, 8"		12		48
Pollo, deshuesado, sin piel, cortados en tiras	2 lb		8 lb	
Tomates, cortados en cubos		1 tza		4 tzas
Cebollas, cortadas en cubos		1 tza		4 tzas
Lechuga romana, rallada		1 tza		4 tzas
Salsa barbacoa		1/2 tza		2 tzas
Aceite antiadherente en aerosol		Lo necesario		Lo necesario

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	198	
Total Fat	3 g	
Protein	24 g	
Carbohydrates	23 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	388 mg	

Directions

1. Rocíe una sartén grande con el aceite antiadherente en aerosol.
2. Unte el pollo con salsa barbacoa.
3. Coloque las tiras de pollo en la sartén. Cocine alrededor de 3 minutos por cada lado.
4. Agregue salsa barbacoa al pollo.
5. Continúe cocinando a fuego medio por 15-25 minutos hasta que el pollo esté completamente cocinado.
6. Caliente las tortillas en el horno microondas.
7. Combine los tomates, las cebollas y la lechuga en un tazón.
8. Ponga 1 ½ oz de pollo y ¼ taza de mezcla de vegetales sobre cada tortilla.

Notes

Sugerencia para servir:

Los tacos pueden prepararse usando una variedad de ingredientes, incluyendo carne magra molida, carne, pollo o frijoles.